DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

II ROK. LUTY 1932 NR 2/11/



OTO ŹRÓDŁA CHORÓB NERWOWYCH

BEZSENNOŚĆ

Dużo ludzi narzeka na bezsenność i skarży się, że wszelkie stosowane przez nich środki (proszki nasenne i t. p.) nie odnoszą żadnego skutku. Nic w tem dziwnego. Bezsenności nie można zwalczać dorywczemi środkami, stosowanemi na chybił trafił, lecz należy przedewszystkiem wyszukać i usunąć przyczynę, która spędza sen z powiek.

Bezsenność sama przez się nie stanowi choroby, świadczy jednak, że w ustroju zachodzi jakaś nieprawidłowość i że jego czynność uległa zakłóceniu. Człowiek zdrowy sypia zawsze doskonale, sen bowiem jest naturalną potrzebą ustroju, tak samo, jak uczucie głodu i pragnienia, jak oddychanie i bicie serca. Kto śpi dobrze, ten nietylko nie mówi o śnie, lecz o nim nawet nie myśli, uważa bowiem ten stan za naturalny.

Aby skutecznie zwalczać bezsenność, należy stwierdzić:

1) Czy w poszczególnym wypadku rzeczywiście zachodzi bezsenność?

2) Co ją powoduje?

Po wyjaśnieniu tych spraw możemy usunąć bezsenność.

II.

Czy ktoś rzeczywiście cierpi na bezsenność? Pytanie to może się wydać dziwnem, jest jednak zupełnie usprawiedliwione, dużo bowiem osób bezpodstawnie wyobraża sobie, że nie może sypiać. Potrzeba snu bywa różną. Jednym wystarcza pięć godzin głębokiego snu, inni potrzebują go znacznie więcej: niemowlę przesypia cały dzień i noc, ustrój ludzki w okresie dojrzewania wymaga dziewięciu do dziesięciu godzin snu, dorosłemu człowiekowi wystarcza przeciętnie ośm godzin. Starcy sypiają jeszcze mniej.

Sen jest niezbędny do życia. Stwierdzono, że psy, którym spać nie pozwalano, zdychały po ośmiu dniach bezsenności. Wiemy jednak, że umysłowo chorzy i cierpiący na histerję tygodniami obywają się bez snu.

Mówiąc o bezsenności, nigdy nie mamy na myśli całkowitego braku snu, lecz tylko niewystarczającą jego ilość. Każdy człowiek przesypia część nocy, może mu to jednak nie wystarczać.

Zwalczając przeto bezsenność należy przedewszystkiem uwzględnić jej nasilenie.

Sen może być lekki lub głęboki. Najmocniej sypiamy przez dwie pierwsze godziny po zaśnięciu, potem sen staje się lżejszy, tak, że nawet słabe pobudki przerywają go. U jednych bezsenność polega na zbyt wczesnem budzeniu się i niemożności ponownego uśnięcia, inni zasypiają późno i z trudnością. Bywają i tacy, którzy przez całą noc nie zapadają w głęboki sen, wskutek czego noc nie przynosi im należytego odpoczynku.

Można więc ustalić wiele typów bezsenności, skutek jednak jest zawsze taki sam: niedostateczny odpoczynek, uczucie znużenia i wynikające stąd przygnębienie psychiczne.

III.

Z bezsennością nie można walczyć na oślep, bez poznania jej tła. Stosowanie leków bez odkrycia przyczyny tego stanu może tylko pogłębić zło.

Powody bezsenności bywają dwojakiej natury: wynikają one z jakiejś choroby fizycznej, albo ze stanu nerwowego. Tych określeń używamy w mowie potocznej, niesłusznie przeciwstawiając te dwa pojęcia.



Cierpienia fizyczne w nocy dokuczają nam bardziej niż w dzień, nic bowiem nie odrywa od nich naszej uwagi. Ból w nocy staje się dokuczliwszy, kaszel bardziej uporczywy, ciepłota podnosi się wskutek rozgrzania ciała, niepokój sercowy wzrasta z powodu leżącej postawy. Przeładowanie żołądka powoduje dokuczliwy ucisk, spożycie nieświeżych pokarmów wprowadza do krwi trujące jady, które działają na mózg podniecająco. Napoje wyskokowe, wprowadzone do ustroju w małej ilości, ułatwiają zaśnięcie, nadużycie ich jednak sprowadza niespokojne i dręczące sny. Wszelkie używki, jak kawa, herbata, nadmierne palenie, działają drażniąco na nerwy, wywołują rozszerzenie naczyń krwionośnych w mózgu, co utrudnia zaśnięcie, a często nawet na dłuższy czas zupełnie je uniemożliwia.

Bezsenność, wywołaną fizycznym stanem zdrowia, jest bardzo łatwo uleczyć: odnajdujemy jej przyczynę i usuwamy ją.

Trudniejsza sprawa jest z t. zw. bezsennością nerwową. I tutaj jednak przyczyna tkwi w jakiejś wadliwości ustroju, lub w nieprawidłowym sposobie życia, trudniej jest ją wyszukać, a jeszcze trudniej usunąć.

Przyczyny nerwowego podniecenia są liczne i bardzo różne. Najważniejszą z nich jest przepracowanie, troska o byt, brak ruchu, niehigjeniczny sposób życia i nieodpowiedni rozkład dnia. Człowiek z przewrażliwionemi nerwami silniej odczuwa wszystkie bodźce zewnętrzne, niż człowiek zupełnie zdrowy. Zjawiska pozornie błahe, jak słaby szelest (cykanie zegarka, szczebiot ptaków za oknem, światło latarni) wytrącają go z równowagi i nie pozwalają usnąć.

Po odnalezieniu przyczyny nerwowej bezsenności należy zastosować odpowiednie leczenie: nieraz wystarcza niewielka zmiana trybu życia, czasem natomiast trzeba przenieść chorego w zupełnie nowe warunki. Nie jest to oczywiście łatwem zadaniem, sami chorzy bowiem stwarzają trudności, utrzymując, że ani przepracowania, ani trosk usunąć się nie da. Zazwyczaj jednak konieczność w postaci pogarszającego się stanu zdrowia zmusza ich do poddania się radom lekarza.

IV.

Cierpiący na bezsenność wyobraża sobie, że znajduje się w błędnem kole bez wyjścia i pozornie ma słuszność. W istocie jednak jest to błędne mniemanie, bowiem niemal w każdym wypadku znajdzie się jakaś rada, należy tylko spokojnie zastanowić się nad położeniem.

Troski powodują nagłe budzenie się pośród nocy i nie dopuszczają do ponownego uśnięcia. Przedstawiają się one w nocy zawsze groźniej, niż za dnia, noc bowiem wyolbrzymia je, a nawet stwarza nowe, często urojone zmory. O tem należy pamiętać i zgóry powiedzieć sobie, że w nocy nie można usiłować rozwiązać żadnych zagadnień, a wszelkie zmartwienia, niepokojące nas w nocy, zmniejszą się i zbledną w świetle dziennem. Ta myśl przyniesie choremu ulgę i ułatwi zaśnięcie.

V.

Streśćmy, cośmy dotąd powiedzieli.

Bezsenność, wynikająca z dolegliwości fizycznych, znika po wyleczeniu choroby. Bezsenność „nerwową" trudniej usunąć, ponieważ rozpoznanie jej zawiłego tła często bywa bardzo trudne i wymaga dłuższego spostrzegania lekarskiego. Poza tem trudności usunięcia odkrytej przyczyny takiej bezsenności są nieraz bardzo wielkie, gdyż warunki życia i praca zawodowa

najczęściej stają na przeszkodzie odpowiedniemu leczeniu.

Pozostają jeszcze do omówienia apteczne środki nasenne. Działają one doskonale na bezsenność, wypływającą z fizycznych cierpień. Nie można jednak zażywać ich przez dłuższy czas, nie leczą one bowiem samej choroby, nie usuwają przyczyny bezsenności, mogą więc szkodliwie oddziałać na ustrój, dzięki ubocznemu niepożądanemu działaniu.

Dłuższy wypoczynek, wyjazd na wieś, wogóle zmiana warunków życia znakomicie wpływa na poprawę snu. Nawet nie przerywając pracy zawodowej, można do pewnego stopnia zapobiegać bezsenności. Ruch na świeżem powietrzu, ćwiczenia gimnastyczne (nie bezpośrednio przed snem), unikanie silnych wrażeń, sypianie przy otwartych oknach, stosowanie pewnych zabiegów wodoleczniczych (zmywania, natryski) sprowadzają zdrowy, pokrzepiający sen.

Najskuteczniejszym jednak środkiem nasennym jest ćwiczenie woli. Osoba cierpiąca na bezsenność, powinna chcieć usnąć, musi skupić całą swą wolę na tem jednem pragnieniu. Aby sobie ułatwić to zadanie, należy myśleć o rzeczach kojących i miłych, np. o łanie dojrzałego zboża, kołysanego łagodnym wiatrem, lub o jakiejś wesołej, ładnej powieści.

Środków nasennych należy unikać. Czasem sama świadomość, że „na wszelki wypadek" mamy proszek pod ręką, działa uspokajająco i nasennie, można go więc sobie na noc przygotować, ale nie zażywać. Nieraz też czytanie w łóżku niezbyt podniecającej książki (powieści Kraszewskiego) oddziała korzystnie na nerwy i sprowadzi sen. Przed udaniem się na spoczynek należy unikać wzruszeń, ale czasem dobrze jest przed snem powierzyć dręczącą myśl przyjacielowi lub żonie, wypowiedzenie bowiem zmartwienia przytępia jego ostrze.

Nieraz trzeba długo szukać przyczyn bezsenności i długo próbować rozmaitych środków, póki nie trafimy na odpowiedni. Ludzie bardzo nerwowi muszą zwrócić się do lekarza o radę i wskazówki. Typy ludzkie są tak różne, że wymagają różnych metod postępowania.

Przedewszystkiem nie należy się niecierpliwić, zawsze bowiem znajdzie się jakiś środek, który przynajmniej ulży cierpieniu jeżeli nie zdoła go zupełnie usunąć.

Dr. M. B.



Kasa Chorych ma leczyć, w razie niezdolności do pracy udzielać zasiłków pieniężnych.

Jakże często słyszy się narzekania na Kasy, że odmówiły temu lub owemu członkowi należnych mu świadczeń, że Kasy nie spełniają swych zadań, że dzieje się dużo krzywdy i t. p.

Władze nadzoru państwowego i okręgowe związki zalane są zażaleniami na Kasy i żądaniami, by zmieniono niekorzystne dla członków orzeczenia Kas.

Jakże tedy wygląda sprawa?

Pokrzywdzenie członka Kasy możliwe jest wówczas, gdy Kasa odmówi członkowi pomocy lekarskiej, zasiłku, zwrotu za lekarza prywatnego i t. p. Orzeczenia te zawsze oparte są na opinji lekarzy kasowych; jeżeli lekarz uzna, że nie było nagłego wypadku i że można było zupełnie spokojnie zaczekać, aż nadejdzie lekarz kasowy, jeżeli lekarz nie stwierdzi niezdolności do pracy u zgłaszającego się chorego, wówczas Kasa musi odmówić czy to specjalnego leczenia czy też zasiłku, bo Komisarz czy dyrektor Kasy orzeczenia lekarskiego zmienić nie mogą.

I nic tu nie pomogą zażalenia do władz nadzorczych, czy związków Kas, nie poradzą tu sądy państwowe, bo nie są do tego powołane; jedyną instancją jest kasowa Komisja rozjemcza. Jeżeli członek Kasy czuje się pokrzywdzony w swych prawach, wówczas winien domagać się od Kasy na piśmie orzeczenia odmownego i w ciągu 6-miesięcy od doręczenia mu tego pisma wnieść do Komisji rozjemczej Kasy chorych skargę z powodu pokrzywdzenia i domagać się przyznania mu jego praw. Komisja rozjemcza jest wewnętrznym kasowym sądem polubownym i od jej wyroku niema już dalej żadnego środka prawnego, t. zn. że nie pomogą zażalenia czy skargi do innych władz. Jeżeli Komisje rozjemcze wydają często wyroki niekorzystne dla członków, widocznie członkowie domagają się świadczeń im nienależnych. Przykładów nie brak: zachorował członek rodziny i zaszła potrzeba szybkiej operacji; zamiast udać się do Kasy, aby go przewiozła do szpitala, — a w miejscowości jest wiele szpitali publicznych — przewozi się go do prywatnej lecznicy, gdzie trzeba płacić osobno za operację, za utrzymanie, za posługę i t. d., tak, że w rezultacie rachunek wynosi 1.500 zł., nawet 2.000 zł., podczas gdy w szpitalu publicznym, gdzie Kasa ma zniżki i gdzie za operację osobno nie liczą — wyniosłoby to 100 zł.! Każdy sobie łatwo obliczy, że kilka takich wypadków miesięcznie, a Kasa nie miałaby funduszów ani na lekarza ani na zasiłki, boby je pochłonęły te żądania kilku członków.

Uzasadnione żądania członków niewątpliwie zawsze będą uwzględniane, boć przecież w tej Komisji rozjemczej zasiadają też członkowie tej samej Kasy i dbają o interesy innych ubezpieczonych.

K.

OSŁABIENIE NERWÓW

Osłabienie nerwów, zwane w życiu codziennem neurastenją, jest chorobą, panującą w dzisiejszych czasach niemal nagminnie. Istota jej polega na upośledzeniu czynności całego układu nerwowego, to jest mózgu, rdzenia i właściwych nerwów, które przestają działać sprawnie, jakkolwiek nie można w nich wykazać żadnych widocznych zmian. Takie zaburzenia nazywamy czynnościowemi, ponieważ dotyczą one tylko czynności narządów, których wytrzymałość się zmniejsza.

I tak, np., w razie czynnościowego zaburzenia serca nie można w niem stwierdzić nic szczególnego, prawidłowa jednak czynność jego ulega zaburzeniu z braku zwykłych podniet, dostarczanych przez układ nerwowy.

Objawy osłabienia nerwów bywają najrozmaitsze w zależności od tego, czy osłabieniu ulega cały układ nerwowy, czy tylko jego poszczególne części. W pierwszym wypadku występuje ogólne wyczerpanie, znużenie i osłabienie. „Nogi nie chcą mnie dłużej nosić", mówią neurastenicy, określając swe dolegliwości. Niekiedy znów występują objawy nadmiernej wrażliwości, drżenie z najbłahszego powodu, skłonność do płaczu, bezsenność, bóle w całem ciele, których przyczynę nawet lekarz z trudnością może ustalić.

Z poszczególnych narządów neurastenja najczęściej odbija się na działalności serca. Uczucie stałego ucisku w okolicy serca, silniejsze kołatanie, kłócie i bóle wywołują u chorego przeświadczenie o poważnej wadzie sercowej.

Często objawy te nagle znikają, a po pewnym czasie powracają w tem samem nasileniu. Jest to najlepszym dowodem, że mamy tu do czynienia z zaburzeniem czynności nerwów, które ustępuje z chwilą, gdy serce otrzymało od układu nerwowego potrzebną mu podnietę.

Zaburzeniom, pochodzącym z osłabienia nerwów, często podlega przewód pokarmowy, zwłaszcza żołądek. Objawy te zazwyczaj nie bywają ciężkie: uczucie ucisku, wzdęcie, palenie w przełyku, odbijanie, czasem jednak mogą się one przerodzić w silne bóle i wymioty.

Neurasteniczne objawy w innych narządach ludzkiego ustroju pojawiają się rzadziej.

Powszechność chorobowych zjawisk czynnościowych skłania nas do zastanowienia się nad źródłem osłabienia nerwów i upośledzenia ich zdolności do wykonywania codziennej pracy. Niewątpliwie, zdarzają się ludzie, którzy przychodzą na świat z wrodzoną niedomogą nerwową. Ujawnia się ona już w latach dziecięcych, lub występuje dopiero w późniejszym wieku, po zetknięciu się z ciężkiemi warunkami życia. Należy jednak stwierdzić fakt, że nawet silny i zdrowy układ nerwowy ulega wstrząsom i wyczerpaniu, jeżeli zadania, które mu narzuci los, przewyższają jego siły i oporność. Naprzykład, lata wojenne były dla ogromnej liczby ludzi straszliwym probierzem wytrzymałości nerwowej. Ale i dzień powszedni nasuwa człowiekowi wiele zawiłych i ciężkich zagadnień do rozwiązania, wiele trudności do pokonania: codzienna troska o byt, źle dobrane małżeństwo, przepracowanie umysłowe, nieszczęścia rodzinne i t. d. Podobne wstrząsy nazywamy psychicznemi urazami. Są to jakby rany, zadane nerwom, czy duszy. Jest rzeczą jasną, że szereg podobnych wstrząsów musi osłabić i wyczerpać układ nerwowy. Należy jednak wyraźnie podkreślić, że i sprawy czysto zewnętrznej, wyłącznie materjalnej natury mogą zachwiać równowagę nerwową. Jest rzeczą dowiedzioną, że stałe wprowadzanie alkoholu do ustroju, picie mocnej herbaty i kawy, nieumiejętne odżywianie się prawie wyłącznie mięsem (z pominięciem jarzyn i owoców), doprowadza do wyniszczenia układ nerwowy i powoduje ciężkie zaburzenia.



Stan wyczerpania nerwowego

Oczywiście lekarz powinien dostosować leczenie do poszczególnych wypadków, stałą jednak zasadą musi być dążenie do usunięcia źródła zła. Człowiekowi przepracowanemu należy przepisać urlop, alkoholikowi — nakazać wstrzymanie się od picia. Niestety, ta tak prosta rada niezawsze da się wykonać w życiu praktycznem. Wówczas należy uciec się do półśrodków: czasowy wyjazd, zmiana otoczenia, pobyt w zakładzie leczniczym może zdziałać bardzo wiele i wywrzeć dobroczynny skutek. Niekiedy rozsądne zastosowanie wodolecznictwa działa kojąco na nerwy, naprzykład chłodny okład uspakaja kołaczące serce, czasem częściowe lub całkowite zawinięcie ciała w wilgotne prześcieradło usuwa bezsenność. Polecenia godne są też kąpiele kwasowęglowe i żywiczne. Należy jednak pamiętać, że zimna woda może działać szkodliwie na układ nerwowy, zabiegów więc tych nie można stosować bez porady lekarza.

Nadewszystko jednak należy dążyć do tego, aby wyczerpanie nerwowe zwalczać przez racjonalne wzmacnianie nerwów. Osiągniemy to przez odpowiednie wychowanie młodzieży, przez umiejętnie stosowanie hartowania i rozumne zorganizowanie pracy i odpoczynku u młodych osób.

Dr. B. M.



Na lewo: Radość życia

Wpływ zabaw na dzieci nerwowe

Zanim przystąpię do omówienia właściwego tematu, chciałbym poświęcić słów kilka samemu zagadnieniu nerwowego dziecka.

Uważam, że zamiast wyliczania wszystkich możliwych cech dziecka nerwowego, słuszniej postąpię, gdy czytelnikom dam okazję porównania, jak myśli, jak czuje, jak się smuci, jak się weseli dziecko zdrowe, z tem, jak się to wszystko odbywa u dziecka nerwowego.

Dziecko zdrowe potrafi bez granic cieszyć się, gdy spotka je coś przyjemnego; przykrość, choćby drobna, może wywołać u niego smutek głęboki, którego doniosłości często dorośli nawet nie mogą zrozumieć. Ale smutek ten mija szybko, ustępuje miejsca właściwej dzieciom niefrasobliwości, t. j. zdolności życia bez troski. Kiedy zdarzy się, że zdrowe dziecko popada w gniew, przechodzi on wkrótce bez śladu i przykrości. — Jednem słowem, o ile tylko zdrowe dziecko nie przymiera głodem, dzieciństwo jego stanowi bezsprzecznie przyjemny i słoneczny okres życia. Jakże zgoła odmiennie przedstawia się to wszystko u dziecka nerwowego. Prawdziwa, dziecinna, niczem nie zamącona radość jest u niego rzadkiem zjawiskiem; trzeba się tylko bliżej zająć takiem dzieckiem i bacznie je śledzić, aby się przekonać, że tak właśnie bywa. Może ono być bardzo ruchliwe, żywe, nawet jak się rodzice nieraz użalają, zbyt żywe, ale nie jest to wesołość cechująca dzieci zdrowe. Jego ruchliwość ma cechy niepokoju, jego żywość przeradza się często w dokuczliwość, ale dziecko to nie jest w stanie głęboko, szczerze, po dziecinnemu się weselić. O wiele łatwiej natomiast zdarza się tym dzieciom być smutnemi i to albo są trwale przygnębione, albo bez wyraźnej przyczyny popadają w okresy przygnębienia, niekiedy długotrwałe, są przytem bardzo wrażliwe i niejedno, na co dzieci zdrowe nawet nie zwracają uwagi, rani głęboko chorobliwą ambicję i uczucia tych nerwowych dzieci. Jeśli dodać do tego, że dzieci te wywodzą się od rodziców nerwowych, obarczonych gruźlicą lub innemi chorobami, lub nadużywających alkoholu, że w domu widzą często nędzę, słyszą wieczne biadanie, przekleństwa, smutek i swary — nie trudno zrozumieć, co się w takiej duszy od wewnątrz i zewnątrz nękanego dziecka dzieje.

Nic też dziwnego, że dzieci takie inaczej się zachowują, niż dzieci zdrowe, że środkami wychowawczemi, które dają dobre wyniki u innych dzieci, u dzieci nerwowych mało lub nic wskórać nie możemy. Jeśli my, dorośli i rozsądni, przeważnie nie rozumiemy tych dzieci, nie możemy się dziwić, że dzieci te, czujące zgoła inaczej niż dzieci zdrowe, inaczej wreszcie niż my sami, nie rozumieją nas i przestróg naszych nie przyjmują.

Oczywiście dziecko nerwowe jedno od drugiego różni się znacznie, niemniej niż dzieci zdrowe, i nie należy sądzić, aby wszystko, co powyżej omówiłem, miało dotyczyć każdego pojedyńczego dziecka.

Kierowanie takiemi dziećmi stanowi największe trudności, jakie wogóle wychowanie dzieci nastręczać może; wymaga ono obok szczególnej umiejętności w stosowaniu metod wychowawczych, nieograniczonej cierpliwości, poświęcenia, łagodności i wiary w dziecko.

Jeden z cennych środków wychowawczych dla tych dzieci stanowić winno dostarczenie im odpowiednich rozrywek i zabaw. Zabawy bowiem stanowią naturalne zajęcie dzieci. Jeżeli człowiek dorosły szuka po pracy nie tylko spoczynku, ale i rozrywki — to tem konieczniejsze są one dla dzieci, które do pracy jeszcze nie dojrzały, a których należyty rozwój wymaga, aby ciało ich znajdowało się w umiarkowanym ruchu i umysł ich był stale czemś zajęty. To też zdrowe dzieci same szukają i znajdują dość zabawy i przyjemności. W większym jeszcze stopniu potrzebne są zabawy i rozrywki dzieciom nerwowym. Zajęcie, jakie poświęcają swoim rozrywkom i ruch cielesny stanowią najodpowiedniejszy wypoczynek dla ich układu nerwowego. Jedynie bowiem w chwili, w której oddają się z całem zamiłowaniem zabawie, stają się podobne do innych, zdrowych dzieci. Przeciwnie, samotne i bezczynne wałęsanie się wzmaga tylko ich cechy chorobliwe.

Niestety, dzieci nerwowe często wogóle nie są skłonne do właściwych zabaw. Natomiast miewają własne, nawet szkodliwe upodobania i takim dzieciom trzeba dopiero dostarczyć odpowiednich rozrywek i zabaw. Jak w takim razie wychowawcy i rodzice winni postępować? Pamiętać należy, że chodzi tu o dostarczenie dziecku nerwowemu przedewszystkiem przyjemności, że wszelki przymus, któryby dziecko przykro odczuło, byłby błędem nie do darowania. Powtóre należy dążyć do tego, aby zabawy dziecka przyczyniły się do jego rozwoju i zdrowia cielesnego. Wreszcie i o tem pamiętać należy, że umiejętne dostarczanie rozrywkowych zajęć — stanowi dla nerwowych, trudnych do kierowania dzieci cenny środek wychowawczy, którego celem być winno wyzyskanie nawet złych upodobań dziecka, skierowanie ich ku dobremu.

Oczywistą jest rzeczą, że o ile dziecko nerwowe samo znajduje swe rozrywki, i jeżeli te rozrywki w żaden widoczny sposób nie stoją na przeszkodzie rozwojowi jego zdrowia i umysłu i nie wykazują żadnych złych upodobań, pozostawiamy tym dzieciom zupełną swobodę w zabawach i przyjemnościach. A teraz pytanie, co dla takich dzieci zrobić możemy?



Płyta Super Sensima Gevaerta

Weźmy dla przykładu dziecko nadmiernie żywe i niespokojne, które nie może usiedzieć na miejscu, a w braku określonego zajęcia wyrządza psoty i dokucza. Nakazami i zakazami nie wskóramy nic; zostawmy mu swobodę ruchu, tylko nadajmy mu jakiś cel, jakiś system, a najlepszym hamulcem będzie chęć wypoczynku, która po dłuższym lub krótszym ruchu wystąpi. Zbiorowe zabawy, gry w piłkę, kąpiel rzeczna, zimą saneczki, ślizgawka, zabawy w śniegu, oto odpowiednie zabawy dla tych dzieci. Jako drugi przykład weźmy dziecko nadmiernie spokojne, smutne lub przygnębione. Jeśli czuje się dobrze w towarzystwie innych, zdrowych, wesołych, nie nadmiernie krzykliwych dzieci, to dobrze; dostarczyć im zabawek i t. p. dbać, aby nie siedziały bezczynne lub zamyślone, rozmawiać z niemi, zająć je opowiadaniem. Często towarzystwo osób dorosłych dobrze wpływa na te dzieci, a gdy warunki nie zezwalają, aby osoba dorosła wyłącznie takiemu dziecku czas poświęcała, czuje się ono dobrze już wtedy, gdy towarzyszy i przygląda się stale pracy i zajęciom osoby dorosłej. Dzieci, szukające samotności, o wiele łatwiej będzie skłonić do zabawy lalkami, do czytania powiastek, niż do udziału w zbiorowych grach towarzyskich. U dzieci wałęsających się po ulicy i uciekających z domu należy wyzyskać ten pęd do wędrówki przez skłonienie ich do celowych wycieczek w dalsze lub bliższe okolice, dobierając mu towarzystwo starszych dzieci, które mają doświadczenie w takich wycieczkach np. towarzystwo harcerzy. Inne dzieci unikają wspólnych zabaw, natomiast wiecznie coś rozkręcają, skręcają, przybijają, kroją coś, powodując tem szkodę; należy ich skłonności mechaników wykorzystać; znajdą one zdrowe i miłe zajęcia, jak stolarka, slöjd, ogrodnictwo, szycie i t. p.

Oczywiście muszę podkreślić, że są to tylko przykłady, że nie ma żadnej jednolitej reguły w tem, jak się dzieci nerwowe bawią, jak się bawić powinny, jak na każde z nich wpływa zabawa. Zabawa jest cząstką duszy dziecka, nie ma takiej reguły, w którą możnaby wtłoczyć duszę dziecka, nie zadając mu gwałtu. A wszelkiego przymusu musimy unikać; wszak chcemy tym i tak biednym dzieciom dać radość i przyjemność.

Dr. T.



Wielkiem utrapieniem matki w domu, a jeszcze większem wychowawców w zakładzie, jest dziecko moczące. Dlatego dobrze jest wiedzieć, na czem polega to zboczenie i jak należy z niem postępować.

Czas, w którym dziecko staje się czystem, zależy od jego cielesnego i psychicznego rozwoju oraz od wpływu wychowania.

Przeciętne dzieci przestają się moczyć w dzień w końcu 1-go roku życia, a w końcu 2-go — uczą się panować nad oddawaniem moczu nawet w nocy.

Jeżeli po upływie roku życia dziecko jeszcze moczy w dzień, mówimy o moczeniu dziennem, jeżeli zaś robi to w nocy — mówimy o moczeniu nocnem, które zdarza się znacznie częściej. Nie nazywamy u dzieci moczeniem tych przypadków, w których jest ono związane z jakąś chorobą, np. z nieżytem pęcherza, cukrzycą, kamieniem pęcherzowym, robakami, przepukliną i t. p.

Nazwę tę zatrzymujemy dla tych dzieci, które moczą pomimo braku schorzeń organicznych. Oprócz stale moczących dzieci spotykamy u nich skłonność do moczenia wskutek przeciążenia pęcherza. *Hamburger* nazywa takie dzieci „przygodnymi enuretykami" (*enuretyk* = moczący). Tu należą dzieci zwykle czyste, które moczą, np. w czasie chorób gorączkowych, pod wpływem silnych wzruszeń, jak strach lub radość. Dodać też należy, że cierpienie to częściej zdarza się u chłopców, niż u dziewcząt.

Pora moczenia najczęściej przypada na drugą do czwartej godziny po uśnięciu, a więc na czas, kiedy sen jest najgłębszy. U niektórych dzieci moczenie powtarza się jeszcze nad ranem, a czasem jeszcze 3-ci raz w ciągu nocy. Zjawisko to powtarza się we śnie, tak, iż dziecko nie budzi się, choć cała pościel pod niem jest mokra.

U tego samego dziecka pora moczenia najczęściej bywa stała. Dzieci z moczeniem nocnem w dzień zupełnie dobrze panują nad pęcherzem, niektóre z nich mają jednak w ciągu dnia częste i silne uczucie parcia na mocz nawet wówczas, kiedy pęcherz jest słabo wypełniony.

Dzieci moczące są niejako psychicznie napiętnowane. Dawniej określano je jako histeryczne i próbowano je leczyć przyjętym wówczas środkiem — kijem.

Stwierdzono, że istnieją różne typy dzieci moczących. Zależnie od typu dziecka leczenie bywa różne. Ustalenie typu dziecka i sposobu leczenia jest zadaniem lekarza. Dla przykładu wymienimy 2 skrajne typy dzieci moczących: głuptaka i psychopatę, u których leczenie całkiem będzie różne.

Nie będziemy tu dokładnie omawiać leczenia. Nadmienić jednak należy, że rodzaj pożywienia wywiera wpływ na moczenie przez regulowanie przemiany wodnej.

Pożywienie słone, mączne i cukrowe (węglowodanowe) gromadzi w ustroju wodę, która potem się wydala przez nerki do pęcherza, tak, że w nocy pęcherz się przepełnia, a przy skłonności do moczenia łatwo dochodzi do katastrofy. Dlatego pierwszym zapobiegawczym środkiem, który może zastosować nawet sama matka u moczącego dziecka, jest ograniczenie w pożywieniu ilości soli, węglowodanów i płynów, z tem, że ostatnie płyny dziecko ma spożywać podczas podwieczorku. Uregulowanie diety i wpływ wychowawczy nieraz wystarczają do usunięcia tego nieprzyjemnego niedomagania. Jeżeli jednak te środki nie pomagają, nie należy twierdzić, że „dziecko z tego wyrośnie", lecz trzeba zwrócić się o poradę do lekarza.

Dr. M. E.



Płyta Super Press Gevaerta



Łyżwiarstwo, czyli: wszyscy na lód!

Łyżwiarstwo zajmuje miejsce pośrednie między sportem, a grą sportową. Jeśli narty są sportem zimowym, a hokey grą sportową, łyżwiarstwo możnaby nazwać pewnego rodzaju gimnastyką zimową. Jest ono ograniczone boiskiem, a uprawianie go nie wymaga walki z czasem, przestrzeni, wysokości i t. p. Jedyną sportową gałęzią łyżwiarstwa jest t. zw. szybka jazda na lodzie, oraz nieuprawiane u nas łyżwiarstwo turystyczne na specjalnych, ciężkich i długich łyżwach.

Nie będąc sportem, traci niewątpliwie łyżwiarstwo wiele uroku i ponęt dla sportowca w ścisłem znaczeniu słowa. Ale straty te nagradzają inne liczne zalety, pozwalające, iż łyżwiarstwo uprawia każdy: sportowiec i niesportowiec, młody i stary, młodzież, kobiety i dzieci. Jako zdrowe, miłe i stosunkowo bardzo tanie ćwiczenie zimowe ma łyżwiarstwo wszelkie warunki do stania się powszechnem.— Nie wymaga ono bowiem, tak jak narciarstwo, kosztownego sprzętu, czasu, kosztów dalekich wycieczek, dużej zaprawy i wytrzymałości, pełnego zdrowia i sił. Każdy, młody czy stary, zdrowy czy chorowity, dziecko czy dorosły, może z łatwością i tanio spędzić godzinkę wolnego czasu na świeżem powietrzu, niemal nie opuszczając miasta.

A korzyści łyżwiarstwa? Są one tak wielkie i niezliczone, jak każdej gimnastyki i ruchu fizycznego wogóle. W szczególności jest łyżwiarstwo gimnastyką nóg i mięśni tułowia. Hartuje cały organizm, każąc mu pracować na czystem, zimnem powietrzu. Żadna, najhigieniczniej urządzona sala gimnastyczna nie posiada takich warunków zdrowotnych, jak tafla lodowa pod dachem nieba. Największy wysiłek ćwiczących nie wydobędzie drobiny zabójczego kurzu z lodowej podłogi. A w dzień słoneczny zwierciadło powierzchni lodu, odbijając bezcenne pozafiołkowe promienie słońca, wytwarza idealne, wprost leczniczo działające warunki. (Ślizgawka w dzień słoneczny staje się jak gdyby jedną wielką lampą kwarcową).





Pamiętać o tem winni wszyscy, a zwłaszcza ci, którym zdrowie dziecka leży na sercu.

Z higjeny łyżwiarstwa należy wspomnieć o ochronie oczu przed odblaskiem słońca na lodzie. Pamiętać o tem należy zwłaszcza w dni słoneczne i chronić wzrok ochronnemi okularami. Jeszcze ważniejszą jest sprawa ubrania. Kto ubierze się na ślizgawkę nieodpowiednio, za ciężko i za ciepło, ten nietylko nie będzie miał z niej przyjemności, lecz wręcz szkodę. Najodpowiedniejszym ubiorem do sportów zimowych jest kostjum wełniany; szerokie, długie spodnie i sweter nadają się dla wszystkich. Unikać należy nieprzemakalnych wiatrówek, oraz rozgrzewających szyję szalików. W dni słoneczne i bezwietrzne wskazanem jest rozebranie się do pasa, celem hartowania skóry i wykorzystania dobrodziejstwa słońca. Nawet umiarkowany ruch zagrzeje nas wtedy dostatecznie. A więc — wszyscy na lód!

Dr. Marcinkowski.



ABC higjeny

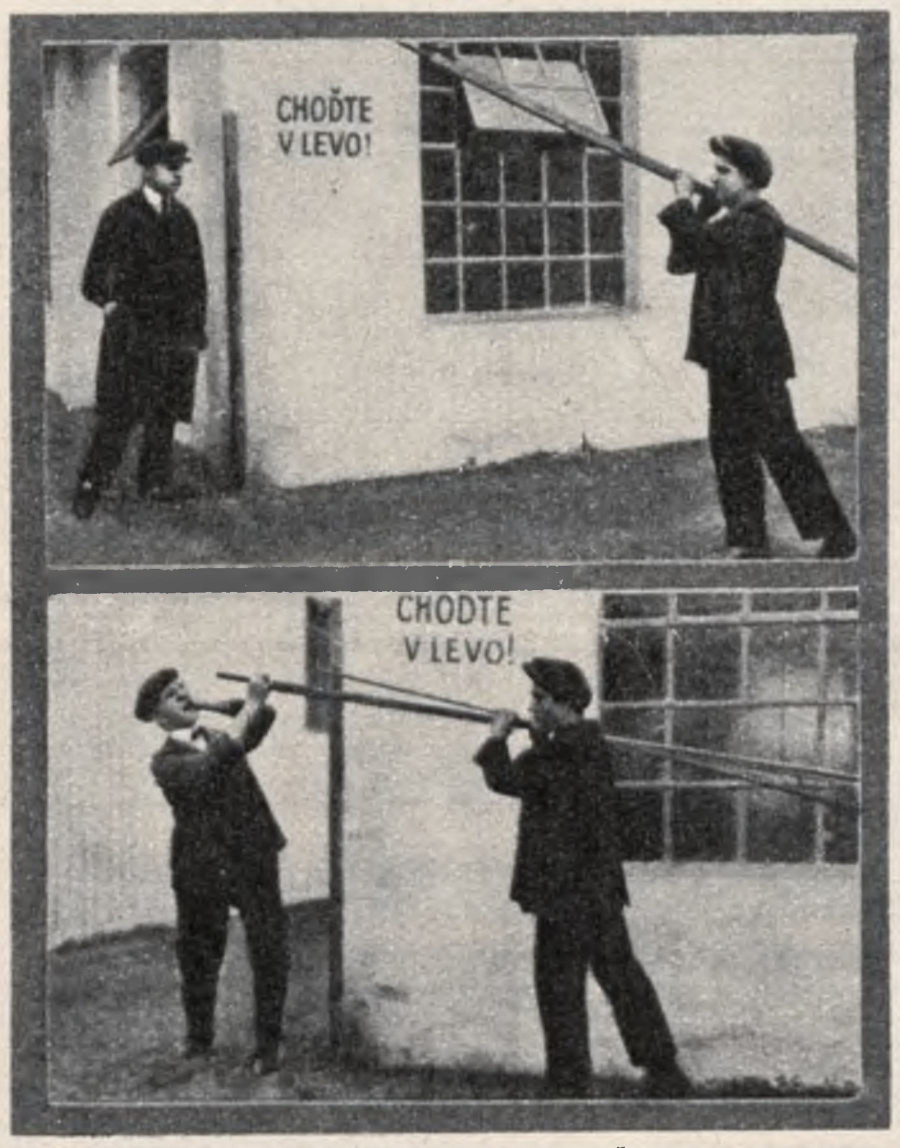
1) **Wypocznij po każdem znużeniu!**
Przez odpoczynek odzyskuje Twój układ nerwowy nowe siły do pracy.

2) **Pracuj systematycznie!**
W ten sposób potrafisz sprawnie i wytrwale pracować.

3) **Chroń układ nerwowy przed szkodliwością alkoholu, tytoniu i niehigjenicznego trybu życia!**
Dzieci pijaków są niedorozwinięte psychicznie lub chore nerwowo.

4) **Nie dręcz dzieci zbyt srogiem wychowaniem!**
Chorobliwy lęk może je upośledzić na całe życie.

5) **Szukaj zaraz pomocy lekarskiej, gdy jesteś nerwowo-chory.**



Úrazová pojišťovna dělnická pro Čechy w Praze

Długie przedmioty noś tak, abyś nie zranił nikogo!

Odpowiedzi od Redakcji.

Panu M. L. w Lublinie. Zaburzenia mowy mogą być najróżnorodniejsze, związane ze schorzeniami zarówno organicznemi, jak i czynnościowemi. U ludzi nerwowych bardzo często występują różnorodne wady wymowy, które leczą specjaliści chorób nerwowych, albo też specjaliści od wad wymowy. Na klinice neurologiczno-psychjatrycznej U. J. w Krakowie (ul. Kopernika 48) istnieje poradnia dla wad wymowy, która niezamożnym i uczniom szkół udziela bezpłatnie rad i wskazówek. Radzimy zwrócić się do niej, powołując się na nasze pismo. O wadach wymowy wkrótce ukaże się w „Drodze do Zdrowia" specjalny artykuł.

III. KONKURS DLA CZYTELNIKÓW »DROGI DO ZDROWIA«

Redakcja „Drogi do Zdrowia" rozpisuje niniejszem konkurs na pracę p. t. Zalety i wady Kas Chorych. Odpowiedź należy ująć w formę 10 punktów, wyliczając jasno i zwięźle pięć zalet i pięć wad dzisiejszych Kas Chorych. Konkurs ten może przynieść bardzo wiele ciekawego materjału, dając możność wypowiedzenia swego zdania o Kasach Chorych najbardziej do tego powołanym, t. j. samym ubezpieczonym. Nie wątpimy też, że wszyscy nasi czytelnicy wezmą udział w konkursie. Termin nadsyłania prac upływa z dniem 20 marca b. r. Prace należy nadsyłać w kopercie, bez podpisu, a zaopatrzone znakiem, który ma również być umieszczony na drugiej zalepionej kopercie, zawierającej nazwisko i dokładny adres autora oraz kupon konkursowy, wycięty z nr. 2 „Drogi do Zdrowia".

Za najlepsze prace ustanawia Redakcja następujące nagrody:

1) Asygnata na dwutygodniowy bezpłatny pobyt w „Domu Zdrowia" w Bystrej lub 50 zł. gotówką; 2) 25 zł. gotówką; 3) Komplet wydawnictw higjenicznych Okręg. Związku Kasy Chorych w Krakowie; 4—10) bezpłatna prenumerata roczna „Drogi do Zdrowia".

Odpowiedź konkursowa powinna wyglądać w ten sposób:

Wady K. Chor.	Zalety K. Chor.
1)	1) . . . . . .
2)	2) . . . . . .
3)	3) . . . . . .
4)	4) . . . . . .
5)	5) . . . . . .

WYSTAWA PRZECIWGRUŹLICZA
W KRAKOWIE w czasie od 10/I. – 31/I. 1932 R.

Zastraszające szerzenie się gruźlicy wśród ludności naszego kraju wymaga stanowczej walki z tą klęską społeczną. Warunkiem powodzenia tej walki o zdrowie ogółu jest współudział w niej samego społeczeństwa. Aby uświadomić najszersze warstwy społeczne o istocie gruźlicy i możliwości ustrzeżenia się przed nią, Okręgowy Związek Kas chorych i Kasa Chorych w Krakowie urządziły przy ulicy Rajskiej bezpłatną Wystawę Przeciwgruźliczą. Na Wystawie tej, wyposażonej w bogaty i wyczerpujący materjał naukowy, mógł każdy przekonać się na przykładach, że gruźlica nie szczędzi nikogo, że niemal niema narządu w ustroju ludzkim, którego gruźlica nie atakuje, że wreszcie skuteczna walka z gruźlicą zależy przedewszystkiem od nas samych.

Przedstawiciele świata naukowego, prof. Dr. Kostrzewski i asystenci klinik krakowskich wygłosili popularne odczyty o gruźlicy i znaczeniu sanitarno-higjenicznego uświadomienia społecznego. Lekarze stale w czasie Wystawy wygłaszający pouczające pogadanki podkreślali w żywem słowie, jak należy postępować w życiu codziennem, by uniknąć zakażenia gruźlicą. Ponadto wyświetlano filmy higjeniczne i przeciwgruźlicze,

a zwiedzający mogli nabyć w kiosku na Wystawie tanie broszury z dziedziny medycyny popularnej.

Wystawa cieszyła się wielkiem powodzeniem.

Tłumy publiczności

(ponad 30.000 zwiedzających w ciągu kilkunastu dni)

z wielkiem zainteresowaniem oglądały Wystawę, która przekonywująco zaznajamiała wszystkich z ciekawym i ważnym tematem.

Obecnie rozpoczyna okrężną podróż po ziemiach Rzeczypospolitej, by swym pouczającym wpływem sięgnąć jaknajszerzej.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Awantury, wrzask bez przerwy;
Ach, te nerwy, nerwy, nerwy!



No, nie miała „Droga" racji?
Wprost odżyłem po kuracji!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie.